

Муниципальное автономное дошкольное образование учреждение детский  
сад комбинированного вида №1 «Сказка»  
г. Белореченска

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
«Физическая культура вашего ребёнка»

Подготовила:  
воспитатель гр. Номер 2  
Овчарова А.Э.



В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие крохи. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. О том, в чем особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста, какие двигательные навыки должны быть сформированы в этом возрасте, как заниматься физическим воспитанием с малышами, мы расскажем Вам в нашей статье.

### Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста

По наблюдениям специалистов, дети до 3 лет проводят более 2/3 времени бодрствования, занимаясь активными видами деятельности. Постепенно доля этого времени сокращается, однако нельзя отрицать, что физическая активность – одна из важнейших составляющих гармоничного развития ребенка на протяжении всего дошкольного возраста.

Как правило, к 1 году ребенок умеет сидеть, стоять (с поддержкой, активно ползать и начинает делать свои первые шаги). Годовалые малыши любят ходить вдоль опоры и за ручку, а кто-то даже пытается бегать. Также с помощью взрослого малыш может потихоньку подниматься и спускаться по лестнице, залезать и слезать с дивана. Благодаря способности удерживать вертикальное положение расширяются возможности крохи в исследовании мира. Это очень важный шаг в развитии ребенка. Чтобы ребенок научился ходить уверенно, не навязывайте ему свою помощь, страхуйте его на расстоянии вытянутой руки.

Двухлетка ходит уже достаточно уверенно. Он может передвигаться и задом и боком, умеет быстро останавливаться и менять направление. Шаг постепенно становится размеренным, руки при ходьбе опущены вниз. Также, двигаясь, ребенок может наклоняться, поднимать руки, крутить головой, держать что-то в руках и т. д. В этом возрасте начинает формироваться навык бега. Малыш теряет равновесие из-за недостаточной сформированности вестибулярного аппарата и смещенного вверх тела центра тяжести. Поэтому не удивительно, что кроха 2 лет часто падает и зарабатывает синяки. Дети этого возраста учатся прыгать на двух ногах, подниматься по лестнице, ездить на беговеле и самокате, трехколесном велосипеде.

Методы физического воспитания дошкольника дома:

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

1. Соблюдение режима сна и бодрствования;
2. Правильное питание;
3. Прогулки на свежем воздухе;
4. Одежда не должна стеснять движения ребенка;
5. Закаливание (после консультации с педиатром);
6. Утренняя зарядка;
7. Физкультминутки и подвижные игры.

На зарядку вместе с мамой

Сегодня большинству детей не хватает физической активности. И не удивительно, ведь раньше дети проводили все своё свободное время на улице – бегая, прыгая, играя в «салочки» и «колдунчики», лазая по деревьям. Теперь же больше внимания уделяется интеллектуальным занятиям, а физическим нагрузкам и прогулкам остается, увы, совсем немного. Недостаток физических упражнений может оказаться на здоровье детей, если не сейчас, то в дальнейшем.

В первую очередь, мама (*а желательно еще и папа*) должны стать непосредственными участниками этих занятий.

Во-вторых, учитывая то, что все дети любят веселиться, нужно включить в эти занятия привлекательный фактор.

В-третьих, использовать с ребенком разновидные игры, которые поднимут ваш и его уровень энергии.

Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.